**বেদনাদায়ক বা খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা**

ইচ্ছাকৃতভাবে বেদনাদায়ক বা খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা হল নিজের স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার বিবেকের বিরুদ্ধে একটি মস্তবড় পাপকর্ম ।
আপনি যে সমস্ত ভুল জিনিসগুলি করেছেন তা এড়িয়ে চলুন। তারা এখন আপনার অন্তর্গত নয়.. তাদের ভুলে যাওয়া যাক। এটি মনোযোগ যা অভ্যাস এবং স্মৃতি তৈরি করে। স্মৃতির মনোযোগ হল --যা অতীতের কর্মের স্মৃতিকে বৃদ্ধি করে। তাই খারাপদের দিকে আপনার মনোযোগ দেওয়া উচিত নয়। কেন আপনার অতীতের অবিবেচক কর্মের জন্য কষ্ট পেতে হবে? তাদের স্মৃতি আপনার মন থেকে ফেলে দিন, এবং সেই ক্রিয়াগুলির পুনরাবৃত্তি না করার জন্য যত্ন নিন।
নেতিবাচক জিনিসের প্রতিফলন মানুষের ঈশ্বর প্রদত্ত স্মৃতির উদ্দেশ্য নয়। কিছু মানুষ মনে করতে থাকে তারা যে সব কষ্টের মধ্য দিয়ে গেছে, এবং বেশি বছর আগের একটি ঘটনার যন্ত্রণা কতটা ভয়ানক ছিল! বারবার তারা সেই অসুস্থতার চেতনাকে পুনরুজ্জীবিত করে। কেন এমন অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি? ইচ্ছাকৃতভাবে বেদনাদায়ক এবং খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার সাধন রূপি বিবেকের বিরুদ্ধে একটি পাপ।
যদি কোনো ব্যক্তির প্রতি গভীর বিরক্তি অনুভব করেন এবং প্রতিদিন আপনি সেই অনুভূতির কথা স্মরণ করেন এবং তাকে মানসিকভাবে আঘাত করে প্রতিশোধ নেন, তাহলে সেই বিদ্বেষের স্মৃতি মুছে দিতে আপনার বহু জন্ম লাগবে। কুৎসিত স্মৃতিতে ভরা স্মৃতির শিকার হওয়া বিপজ্জনক। অতীতের ভুল এবং প্রতিহিংসামূলক অনুভূতির ভুলে যাওয়াকে গড়ে তুলুন এবং শুধুমাত্র ভালোর কথা স্মরণে ও বৈদিক অনুশাসন এবং সাত্ত্বিক উপদেশ ও পরিবেশের ভাবনার দ্বারা নিজেকে এবং অপরকে উৎসাহিত করুন।